

# 이미지 기반 SNS에서의 상향비교와 이상섭식행동의 관계: 신체대화와 신체감시의 역할<sup>†</sup>

이수민  
경남대학교 대학원  
심리학과 학생

조옥귀<sup>‡</sup>  
경남대학교  
심리학과 교수

본 연구는 이미지 기반 SNS에서의 외모 상향비교가 이상섭식행동에 영향을 미치는 과정에서 신체대화와 신체감시의 다중 직렬 매개 효과를 검증하기 위해 수행되었다. 이를 위해, 온라인에서 만 25세 이하 여대생 220명을 대상으로, 한국판 식이태도 검사지, SNS 상향비교 척도, SNS 신체대화 질문지, 신체감시 척도를 활용하여 설문조사를 실시하였고, 상관분석, 다중 직렬 매개 효과 분석 등을 수행하였다. 분석 결과는 다음과 같다. 첫째, 신체대화는 신체감시와는 무관하게 SNS 상향비교와 이상섭식행동 간의 관계를 완전매개하는 것으로 나타났다. 둘째, 신체감시는 신체대화와는 무관하게 SNS 상향비교와 이상섭식행동 간의 관계를 완전매개하는 것으로 나타났다. 셋째, 신체대화와 신체감시는 SNS 상향비교와 이상섭식행동 간의 관계를 순차적인 선후 관계를 통해 완전매개하는 것으로 분석되었다. 이러한 결과를 토대로, 본 연구는 SNS 이용자들의 이상섭식행동에 대한 순차적, 복합적 위험 요인들을 파악하였고, 이를 통해 이상섭식행동을 사전에 진단·예방하고 억제할 수 있는 행동적, 심리적 토대 자료를 구축하였다.

주요어: 이미지 기반 SNS에서의 상향비교, 이상섭식행동, 신체대화, 신체감시

---

<sup>†</sup> 본 연구는 제1 저자의 석사학위 논문을 수정·보완한 것임.

본 연구의 일부는 2020년 한국임상심리학회 봄 학술대회에서 포스터로 발표되었음.

<sup>‡</sup> 교신저자(Corresponding author): 조옥귀, (51767) 경상남도 창원시 마산합포구 경남대학교 7, 경남대학교 심리학과 교수, Tel: 055-249-2183, E-mail: choppsy@kyungnam.ac.kr

섭식은 배고픔을 해소하는 수단인 동시에, 심리적 안녕감, 정서적 만족감, 안정감, 지각된 즐거움, 행복감을 얻는 방략이기도 하다. 인간은 일차적으로는 공복을 해결하고 생존과 생활에 필요한 신체적 에너지를 확보하기 위해 음식을 섭취하지만, 부차적으로는 일상의 즐거움과 심리적, 정서적 만족·안정 등을 느끼기 위해 섭식을 하기도 한다. 스트레스를 해소하고자 특정 음식을 단시간에 집중적으로 대량 섭취하는 것은 주변에서 흔히 목격할 수 있는 현상이다. 섭식을 통해 심리적, 정서적 만족감과 안정감, 즐거움 등을 지각하게 되면, 신체적 에너지를 얻는 것에 못지않게, 일상생활과 삶을 긍정적, 낙관적으로 영위하는 데 도움이 되는 심리적 에너지를 충전할 수 있다(홍혜정, 2022). 이런 의미에서 규칙적, 안정적인 섭식행동은 심신의 균형과 조화를 촉진하고 삶에 대한 긍정적 태도를 함양하는 필수 요소가 된다(김미애, 2014). 따라서 각종 원인으로 인해 정상적, 표준적인 섭식행동을 유지하지 못한다면, 신체적 문제와 함께 우울, 불안, 스트레스 등 다양한 심리적 문제도 초래할 수 있다.

정상적, 표준적인 섭식행동을 벗어나서 거식이나 폭식, 의도적인 섭식 통제 행동, 보상 행동을 수시로 반복하거나 습관적으로 지속하는 것을 '이상섭식행동'(disordered eating behavior)이라고 한다(Garner, Olmsted, Bohr, & Garfinkel, 1982). 이상섭식행동은 당사자의 심신 건강에 악영향을 미치기 때문에, 초기에 발견해서 관리하고 치유하는 것이 절대적으로 중요하다(이화정, 2009). 이상섭식행동은 개인적 성격이나 가족적, 사회문화적, 환경적 요인, 생물학적 원인 등 다차원적 요인으로 인해 발생하며(Polivy & Herman, 2002;

Tylka, & Subich, 2004), 그중에서도 사회문화적, 환경적 요인의 영향력이 상대적으로 강력한 것으로 보고되었다(Thompson, Heinberg, Altabe, & Tantleff-Dunn, 1999). 날씬하거나 마른 체형을 개인적 매력 또는 철저한 자기 관리의 표상인 것처럼 은연중에 강요하면서 가치 편향적인 메시지를 전달하는 대중 미디어의 영향력이 현대 사회에서 워낙 막강한 데다(Stice & Shaw, 1994; Vaughan & Fouts, 2003), 2000년대 이후부터는 정보통신기술 발전으로 인한 온·오프라인 플랫폼의 급증으로 인해, 이런 왜곡된 메시지를 전달하는 경로들이 훨씬 다양해졌다. 그중에서도 최근 10여 년간 대중들에 대한 영향력이 급증하면서 각종 부작용과 폐해도 동시에 노출되고 있는 것이 소셜 네트워크 서비스(Social Network Services/Sites, SNS)이다.

SNS, 특히 인스타그램으로 대표되는 이미지 기반 SNS는 불특정 다수 개인의 일상, 라이프 스타일, 문화적·사회적 이벤트, 소비 생활 등을 막대한 분량의 이미지를 통해 공유·확산시키는 글로벌 핵심 매체이다(배성환, 2011). SNS를 통한 이미지 공유 활동은 매력적인 외모에 대한 왜곡되고 편향된 가치를 반강제적으로 전달함으로써, 개인들이 무의식중에 날씬하거나 마른 체형에 집착하도록 유도하고, 그를 통해 부정적인 신체상을 주입시키거나(정수인, 2020; Cohen, Newton-John, & Slater, 2017; Holland & Tiggemann, 2016; Meier & Gray, 2014), 이상섭식행동을 유발하게 된다(Meier & Gray, 2014). SNS에서는 타인들이 전달하는 소식·정보의 홍수에 무방비 상태로 계속 노출됨으로써, 자신의 의지와는 무관하게 외모, 재력, 학력, 소비 수준 등 다방면에서의 사회 비교에

타율적으로 휘말릴 가능성이 높다(Goethals, 1986; Mussweiler, Ruter, & Epstude, 2006). 사회 비교 (social comparison) 이론에 따르면, 인간은 타인과의 사회적 비교를 토대로 자신을 평가하는 경향이 있다(Festinger, 1954; White, Langer, Yariv, & Welch, 2006). 오프라인과는 달리 SNS에서는 비동시적 상호작용으로 인해 자기 이미지의 과장, 윤색, 미화, 왜곡 등이 얼마든지 가능하며, 이런 속성을 활용하여 적지 않은 개인들이 자신의 장점이나 유리한 측면만을 과대 포장하거나 아예 사실 왜곡 수준의 조작된 이미지와 메시지 등을 제작하여 의도적으로 확산시키기도 한다. 이처럼 과대 포장되거나 미화된 자아 이미지 혹은 삶의 화려한 단면들이 SNS에서 사실 검증 장치 없이 무분별하게 확산될 경우 해당 정보를 접한 이용자들은 무의식중에 사회적 상황비교에 노출될 수 있다(Feinstein et al., 2013; Vogel, Rose, Roberts, & Eckles, 2014).

상향비교(upward social comparison)는 자신보다 우월한 사람들과 외모, 체형, 학력, 재력, 가정 환경, 생활 수준, 경제 활동 등을 비교하는 행위이며, 이는 자신과의 교류, 상호작용이 빈번하거나 직·간접적인 접근이 용이한 사람들을 대상으로 자동적, 무의식적으로 일어난다(양혜승, 2015; Gilbert, Giesler, & Morris, 1995; Goethals, 1986; Suls, Martin, & Wheeler, 2002). 상향비교는 비교 대상과 비슷해지기 위해 노력하려는 목적의식이나 자기 계발 동기를 불러일으킬 수도 있지만 (Lockwood & Kunda, 1997), 반대로 자존감과 자부심을 떨어뜨리고 부정적 자기 평가를 유도하는 등 부작용을 유발할 수도 있다. 상향비교 이후 자신이 상대방보다 열등하다는 사실을 절감함으로써,

좌절감, 자괴감 심화와 주관적 행복감 감소 (Wheeler & Miyake, 1992), 질투 유발(Reis, Gerrard, & Gibbons, 1993; Salovey & Rodin, 1984), 적대감 상승(Testa & Major, 1990) 등 부정적 정서가 증가할 수 있다. 특히, SNS에서의 상황비교는 오프라인 환경 또는 전통적인 매스미디어로 인해 일어나는 상황비교보다 유해하다고 보고되었다.

Fardouly, Pinkus와 Vartanian(2017)은 여대생들을 대상으로 전통적인 미디어, 소셜미디어, 오프라인 일상에서 진행되는 외모 상황비교의 영향을 조사·분석하였다. 분석 결과, 외모 상황비교는 세 영역에서 공통적으로 나타났지만, 소셜미디어에서의 상황비교가 다른 두 영역에서의 상황비교보다 더욱 부정적인 결과를 초래한 것으로 나타났다(Fardouly et al., 2017). 다수의 선행 연구에서도 매력적인 여성 사진을 SNS에서 접한 젊은 여성들이 부정적인 신체상을 지니게 된 것으로 보고하였다(Haferkamp & Krämer, 2011; Hogue & Mills, 2019; Kim & Park, 2016; Tamplin, McLean, & Paxton, 2018). 그중에서도 높은 품질의 이미지가 대량으로 유통되는 인스타그램에서는 매력적인(혹은 매력적인 것처럼 과대 포장된) 여성들과의 외모 상황비교에 수시로 노출됨으로써, 외모·신체 불만족과 자존감 하락을 유발하게 된다(Bue, 2020). 실제로 인스타그램 이용 횟수가 많을수록 외모·신체 불만족으로 인한 우울 증상이 심해졌고, 타인들을 많이 팔로잉할수록 더욱 강도 높은 부정적 상황비교가 일어났다고 보고되었다(Lup, Trub, & Rosenthal, 2015). 외모나 신체에 대한 상황비교의 경향성은 남성보다 여성이(이상한, 조아라, 2013), 정상인보다 섭식장애 환자들이

(Blechert, Nickert, Caffier, & Tuschen-Caffier, 2009) 더욱 강한 것으로 나타났다. Han(2003)의 연구에 의하면, 외모 상향비교는 여대생들의 신체 불만족과 섭식장애의 중요 예측 인자로 확인되었다. 18~35세 여성들을 대상으로 한 Bailey와 Ricciardelli(2010)의 연구에서도 외모 상향비교가 빈번할수록 신체불만족과 섭식장애가 높아졌다. Blechert 등(2009)은 섭식장애의 일종인 신경성 폭식증 환자(실험군)와 정상인(대조군)에게 각각 신체질량지수(Body Mass Index: BMI)가 높고 낮은 사람의 이미지를 제시하여 안구 움직임을 측정·분석하였다. 분석 결과, 신경성 폭식증 환자는 정상인들보다 신체질량지수가 낮은 이미지에 오래 시선을 고정하는 것으로 나타났는데, 이는 폭식증 환자들의 체형 상향비교 경향이 높다는 사실을 시사한다. 아울러, 체형 상향비교는 폭식증 환자들의 신체 만족도를 감소시킨 것으로 나타났다. 일반적으로 상향비교는 성취 불가능한 기준을 대상으로 하게 되는데, 이로 인해 외모 상향비교를 반복하는 여성들은 부정적 자기 평가에 빠지기 쉽고, 체중 증가, 우울증 심화, 신체 불만족, 이상섭식행동 등이 나타날 수 있다(Leahey, Crowther, & Mickelson, 2007; Tiggemann & Kuring, 2004).

한편, SNS에서 외모·체형 상향비교를 자주 하는 여성들일수록 자신의 외모·신체가 상향비교 대상인 여성들처럼 이상적인 상태가 되지 못하는 데 대한 불만을 가지면서(Rodin, Silberstein, & Striegel-Moore, 1984), 불만 해소 및 위안을 위해 자신과 상황이 비슷한 다른 여성들과 신체를 주제로 한 대화에 참여하려는 의도가 높아진다고 보고되었다(Sharpe, Naumann, Treasure, &

Schmidt, 2013). 이와 관련하여, 김효진과 임성문(2015)은 여자 청소년들의 빈번한 소셜미디어 이용이 또래와의 신체대화 및 유명 연예인 숭배를 촉진한다고 보고하면서, 이런 행동들이 이상섭식행동으로 이어진다고 설명하였다. 신체대화는 ‘또래끼리 나누는 신체상과 몸무게에 관련된 폼하적 대화’를 뜻하며(Nichter & Vuckovic, 1994; Ousley, Cordero, & White, 2007에서 재인용), 과체중과 식습관에 대한 걱정 토로, 외모·행동 비교, 외모 개선 방법 탐색 등도 포함한다(Ousley et al., 2007). 신체대화는 주로 비슷한 또래의 여성들 사이에서 진행되며, 신체대화에 과도하게 몰입하게 되면 우울증, 낮은 자존감, 과도한 외모 투자, 신체 관련 인지 왜곡, 신체 불만족, 정신 건강 문제 등을 유발하게 된다(Arroyo & Harwood, 2012; Arroyo, Segrin, & Harwood, 2014; Rudiger & Winstead, 2013; Shannon & Mills, 2015). 아울러, 신체대화의 대부분은 자신의 신체가 개인적 욕구와 사회적 기대에 부응하지 못하는 상황에 집착하면서, 자신의 몸무게나 체형을 강도 높게 비판한다는 측면에서 자기 비하적, 부정적 성격을 지닌다(Britton, Martz, Bazzini, Curtin, & LeaShomb, 2006). 그런데, 신체대화 참가자들은 자신의 신체상에 대한 우려를 드러내면서도, 정작 문제의 근본적 해결을 위한 자발적 노력을 기울이지 않는다는 측면에서 수동적, 타율적이다(Rudiger & Winstead, 2013).

이러한 문제점을 지니는 신체대화에 빈번하게 노출되면 날씬하거나 마른 체형이 이상적이라는 왜곡된 가치관이 심화될 수 있고, 외모에 과도하게 집착하게 되어, 무리한 다이어트 등 건강 유해 행동을 자행하게 된다(Mills & Fuller-

Tyszkiewicz, 2017). 실제로 다수의 연구가 여성들의 신체대화 참여 빈도와 신체 불만족, 섭식장애 등과의 정적 상관관계를 규명하였다(Clarke, Murnen, & Smolak, 2010; Ousley, Cordero, & White, 2008; Salk & Engeln-Maddox, 2011). Ousley 등(2008)은 미국 남녀 대학생 272명을 대상으로 한 조사에서 DSM-III 섭식장애 기준을 충족한 사람이 미충족인 사람들보다도 더욱 빈번하게 신체대화에 참여한다는 사실을 밝혀냈다. 다수의 선행 연구에 따르면, 부정적, 비하적 신체대화는 과도한 체중 감소 및 신체 불만족을 야기할 뿐 아니라(Arroyo, Segrin, & Andersen, 2017; Haines, Neumark-Sztainer, Eisenberg, & Hannan, 2006), 단식, 구토와 같은 섭식장애 행동도 심화시키는 것으로 나타났다(Madowitz, Knatz, Maginot, Crow, & Boutelle, 2012; Mills & Fuller-Tyszkiewicz, 2016). 특히, 젊은 여성들은 나이 많은 여성들보다 신체대화에 더욱 많이 노출되는데, 이들은 섭식장애 위험이 가장 높은 사회 집단이기도 한 관계로, 신체대화의 부정적인 영향이 더욱 강하게 나타날 수 있다(Tzoneva, Forney, & Keel, 2015).

과거에는 여성들 간 신체대화가 오프라인에서 소규모로, 간헐적으로 이루어졌다면, 최근에는 SNS를 매개로 대규모로, 상시적으로 진행되고 있다. 더구나 SNS 특유의 강력한 확산성, 접근성, 편재성(ubiquity), 반복성 등을 고려할 때(권유진, 2016), SNS 신체대화의 부정적 영향력이나 파괴력은 오프라인의 제한된 신체대화보다 훨씬 거대하고 심각할 것으로 추정된다. 예컨대, 오프라인상의 구두 기반 신체대화는 당사자 2~3인의 일회성 대화로 끝나는 반면, SNS 신체대화는 전자 텍

스트(메시지)와 이미지 등을 활용함으로써, 실시간 관련 디지털 데이터가 구축되는 데다, 이 데이터들이 불특정 다수에게 순식간에 확산·공유되고, 이후로도 데이터 가공, 재확산·재공유, 데이터 재가공 등의 반복적, 지속적 과정을 거치면서 해당 정보에 직·간접적으로 연관된 이용자들을 기하급수적으로 증가시키게 된다. 이로 인해 SNS 신체대화는 사회적 담론으로 확산되거나 외모 지상주의, 외모 숭배주의, 사회적 외모·체형 불안 등과 같은 사회적 트렌드까지도 창출할 수 있다. 이와 같이 과거의 오프라인 신체대화와는 비교 불가의 막강한 구조적, 시스템적 영향력을 지니게 된 SNS 신체대화의 의미에 주목하면서, 본 연구는 SNS 상향비교가 빈번한 신체대화를 유발하고 이어서 이상섭식행동으로 이어지는 경로를 규명하고자 한다.

한편, SNS 상향비교와 신체대화 등을 통해, 대화 상대방 또는 불특정 다수 타인이 자신의 신체를 객체화해서 바라보는 시선에 지속적으로 노출된 이용자들은 비슷한 유의 신체대화가 반복되는 과정을 통해 자신도 모르게 '외부 관찰자의 관점을 내재화'함으로써, 스스로 자신의 감시자가 된다(McKinley & Hyde, 1996; Fredrickson & Roberts, 1997). 이런 경향은 남성 관찰자의 성적 시선을 내재화하는 여성 이용자들에게 보다 빈번하게 나타나며, 우울, 불안, 섭식장애 등과 같은 다양한 심리적, 행동적 장애를 유발한다고 보고되었다(Fredrickson & Roberts, 1997; McKinley & Hyde, 1996). 특히, 외모·신체 상향비교는 지나치게 높은 외모·신체 기준을 내재화하도록 유도하는데(McKinley & Hyde, 1996), 이것이 신체감시와 결합되면 부정적 신체상과 외모 관련 자괴감을

유발함으로써, 과도한 체중 감량 또는 섭식장애로 이어질 수 있다(Tiggemann & Kuring, 2004). 신체감시는 타율적이고 왜곡된 신체 표준의 내재화를 조장하고, 신체 수치심, 신체 불만족, 사회적 외모·체형 불안감, 신체 존중감 저하, 과도한 성형 집착, 이상섭식행동 등 부정적인 심리, 태도, 행동 등을 초래한다(김시연, 백근영, 서영석, 2010; 김완석, 유연재, 박은아, 2007; 손은정, 2011; 장지원, 이지연, 장진이, 2012; McKinley & Hyde, 1996).

지금까지의 고찰을 종합해 보면, SNS 상향비교에 적극적일수록 타인과의 신체대화에 빈번하게 참여하고, 그를 통해 타인·관찰자의 객체화된 외모 평가 관점 및 사회가 강요하는 타율적 외모 기준 등을 내재화하게 되며, 이는 자발적 신체감시를 촉발시켜 부정적 신체상과 외모 관련 자괴감에 의한 과도한 체중 감량이나 이상섭식행동을 초래할 것으로 예측할 수 있다. 이러한 예측과 논리적 흐름을 중요하게 고려하면서, 본 연구는 여대생들의 SNS상의 신체 상향비교가 신체대화와 신체감시를 매개로 이상섭식행동에 영향을 미치는 경로를 확인함으로써, 이상섭식행동을 사전에 예방하거나 완화·치유할 수 있는 적절한 중재·개입 방안을 모색하는 데 이론적으로 기여하고자 한다. 이와 같은 연구 목적을 기준으로, 본 연구는 다음과 같은 연구문제를 수립하였다.

연구문제 1. 이미지 기반 SNS에서의 상향비교, 신체대화, 신체감시 및 이상섭식행동 간의 관계는 어떠한가?

연구문제 2. 신체대화와 신체감시는 이미지 기반 SNS에서의 상향비교와 이상섭식행동 간의 관계를 다중 매개하는가?

## 방법

### 연구모형

본 연구는 그림 1과 같은 연구모형을 설계하였다. 연구모형 수립의 근거를 제시하면 다음과 같다. 첫째, 여자 대학생들의 외모 상향비교가 신체 불만족과 섭식장애를 예측한다고 보고한 Han (2003)의 연구, 여성들의 외모 상향비교가 부정적 자기 평가, 체중 증가, 우울증 심화, 신체 불만족, 이상섭식행동 등을 유발한다고 보고한 Leahey 등 (2007), Tiggemann과 Kuring(2004)의 연구 등을 참고하여, SNS 상향비교와 이상섭식행동 간의 영향 관계를 예측하고 이를 모형으로 도식화하였다.

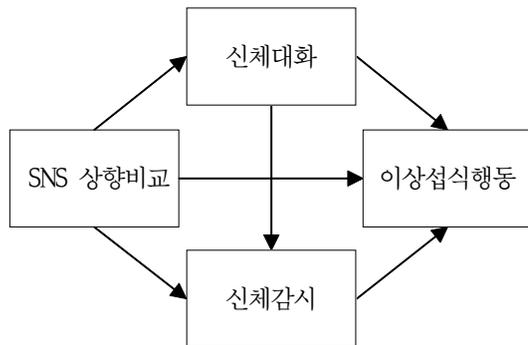


그림 1. 연구모형

둘째, SNS 상향비교가 신체대화 참여를 촉진한다고 보고한 Corning과 Gondoli(2012)의 연구를 참고하여, SNS 상향비교와 신체대화 간의 영향 관계를 예측하였다. 셋째, SNS 신체대화에 대한 빈번한 참여가 외부 관찰자의 관점을 내재화함으로써, 스스로 자신의 신체를 감시하도록 유도한다고 보고한 McKinley와 Hyde(1996), Fredrickson

과 Roberts(1997)의 연구들을 참고하면서, 신체대화와 신체감시 간의 영향 관계를 예측하였다. 넷째, 여자 청소년의 SNS 신체대화가 이상섭식행동에 영향을 미친다고 보고한 김효진과 임성문(2015)의 연구, 신체대화가 단식, 구토 등과 같은 섭식장애 행동을 심화시키는 것으로 보고한 Madowitz 등(2012), Mills와 Fuller-Tyszkiewicz(2016)의 연구, 여성들의 신체대화 참여 빈도와 신체 불만족, 섭식장애 등과의 정적 상관관계를 규명한 다수의 연구(Clarke et al., 2010; Ousley et al., 2008; Salk & Engeln-Maddox, 2011)를 두루 참고하면서, 신체대화와 이상섭식행동 간의 영향 관계를 예측하였다.

## 연구대상

본 연구는 학내 생명윤리위원회 승인을 받았다(2020. 4. 22. 승인번호: 1040460-A-2020-006). 온라인 리서치 전문 회사 EMBRAIN을 통해 인스타그램을 이용하는 만 25세 이하 여대생 220명을 대상으로 설문을 시행하였다. 실시 전, 인터넷 안내 페이지에서 개괄적인 연구 목적, 필요성, 비밀 보장 등의 사항을 안내한 후 연구 참여에 동의하는 사람에게 한해 설문 대상 선별을 위한 정보를 수집하였고 대상이 아닌 경우 참여를 종료시켰다. 연구 대상에 해당할 경우 상세 연구 목적을 안내하고 설문조사 첫 페이지에서 동의 여부를 재차 확인한 후 이에 동의한 사람만 참여하게 하였다. 설문 시간은 일 인당 평균 10분 정도가 소요되었으며, 결측된 자료는 없었다. 설문 종료 후 참여자들에게 보상으로 적립금을 지급하였다.

## 측정도구

**이상섭식행동.** 이상섭식행동의 측정 도구로는 Garner와 Garfinkel(1979)이 개발한 도구를 이민규 등(1998)이 국내 실정에 맞게 번역·수정하여 표준화하고, 이민규, 고영택, 이혜경, 황을지와 이영호(2001)가 타당화한 한국판 식이 태도 검사(The Korean Version of Eating Attitude Test-26: KEAT-26)를 사용하였다. 이 도구는 절식(13문항), 폭식(6문항), 섭식 통제(7문항) 등 3종 하위 요인, 총 26문항으로 구성되며, 각 문항은 4점 Likert 척도로 측정된다. 각 문항에 대해 ‘항상 그렇다’는 3점, ‘거의 그렇다’는 2점, ‘자주 그렇다’는 1점, ‘가끔 그렇다’, ‘거의 그렇지 않다’, ‘전혀 그렇지 않다’는 0점으로 평가하도록 되어 있다. 본 연구의 내적 합치도(Cronbach’s  $\alpha$ )는 절식 .80, 폭식 .60, 섭식 통제 .70, 전체 .88로 나타났다.

**SNS 상황비교.** SNS 상황비교의 측정 도구로는 Mai-Ly, Robert와 Linda(2014)가 개발한 도구를, 정소라와 현명호(2015)가 국내 실정에 맞게 번역·수정하고, 정소라와 현명호(2017)가 다시 인스타그램 특성에 맞게 수정·보완한 도구를 사용하였다. 총 6문항이며, 각 문항은 5점 Likert 척도로 평정된다. 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach’s  $\alpha$ ) .91로 나타났다.

**신체대화.** 신체대화의 측정 도구로는 Royal, MacDonald와 Dionne(2013)이 개발한 Fat Talk Questionnaire(신체대화 질문지)를 번안하여 인스타그램에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 설문조사를 시행하기 전에, 연구자가 한국어로 번안한

척도를 영어와 한국어에 능통한 임상심리학 박사 과정 1명의 도움을 받아 영어로 역번역하였다. 두 종류의 번역본 질문지를 임상심리학 전공 교수가 재검토하여 일치하지 않는 항목을 수정하였다. 이 같은 검증 과정을 거쳐, 총 14문항으로 확정되었다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 측정되며, 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .96으로 나타났다.

**신체감시.** 신체감시의 측정 도구로는 McKinley와 Hyde(1996)이 개발하고, 김완석 등(2007)이 국내 실정에 맞게 번역, 타당화한 한국판 객체화 신체의식 척도(The Korean Version of Objectified Body Consciousness Scale, K-OBCS)의 하위 척도인 '신체감시(Body Surveillance)'를 사용하였다. 총 8문항으로 구성되며, 각 문항은 6점 Likert 척도로 측정된다. 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .82로 나타났다.

### 자료분석

본 연구는 수집된 자료들을 SPSS 21.0과 SPSS Process Macro를 이용하여 분석하였다. 분석 방법은 다음과 같다. 첫째, 측정 변수의 기본적인 특성과 분포의 정규성을 확인하기 위해, 기술통계 분석을 수행하여 평균, 표준편차, 왜도, 첨도 등을 검증하였다. 둘째, 연구에 사용된 측정도구의 신뢰도를 확인하기 위해 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )를 분석하였다. 셋째, 측정 변수들의 기본적인 상관관계를 살펴보기 위해 Pearson 상관 계수(Pearson Correlation Coefficient)를 활용하였다. 유의확률  $p$ 가 0.05 미만임을 전제로, 변수·요인들 간의

Pearson 상관 계수가  $\pm 0.7 \sim \pm 0.9$ 이면 상관관계가 매우 강하고,  $\pm 0.4 \sim \pm 0.7$ 이면 상관관계가 비교적 강하며,  $\pm 0.1 \sim \pm 0.4$ 이면 상관관계가 약한 것으로 해석한다(장성화 등, 2016). 넷째, SNS 상향비교와 이상섭식행동 간의 관계에서 신체대화과 신체감시의 다중 직렬 매개 효과를 검증하기 위해 Hayes(2015)의 PROCESS macro model 6을 활용하여 분석하였다. 매개 효과의 통계적 유의성 검증을 위해 부트스트래핑(Bootstrapping)을 실시하였다.

## 결 과

### 상관분석

수집된 자료의 정규성을 확인하기 위해 왜도, 첨도를 산출한 결과, 모든 변수는 왜도의 절댓값이 3, 첨도의 절댓값이 10을 넘어가지 않아 정규성 가정을 충족하였다(Kline, 2016). 이어서 Pearson 상관 계수 분석 결과, 6쌍의 상관관계가 0.35~0.62 사이에 분포함으로써, 비교적 양호한 상관관계를 지닌 것으로 분석되었다. 이로부터 본 연구의 변수·요인들 간의 상관관계와 타당성이 일정하게 확보되고, 연구 가설과 연구모형 설계의 방향성도 올바르게 구축되었음을 확인할 수 있다.

### SNS 상향비교와 이상섭식행동 간의 관계에서 신체대화와 신체감시의 다중 직렬 매개 효과

SNS 상향비교와 이상섭식행동 간의 관계에서 신체대화와 신체감시의 다중 직렬 매개 효과가 통계적으로 유의한 지 살펴보기 위하여 Hayes

(2015)가 개발·배포한 SPSS PROCESS Macro 모델 6을 활용하여 분석하였다. SNS 상황비교를 독립변수( $X$ )로, 이상섭식행동을 종속변수( $Y$ )로, 신체대화( $M_1$ )와 신체감시( $M_2$ )를 선행·후행 매개변수로 각각 투입하여 분석한 결과는 표 2와 같다. 직접효과, 간접효과 및 총효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해, 95%의 신뢰구간을 기준으로 1만 회의 Bootstrapping과 편향 수정(bias-corrected)을 수행한 결과는 표 3과 같다. 표 2와 표 3을 토대로, 다중 직렬 매개 효과의 분석 내용을 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 독립변수( $X$ )인 SNS 상황비교가 종속변수( $Y$ )인 이상섭식행동에 미치는 직접적인 영향 관계( $X \rightarrow Y$ )를 분석한 결과(표 3의 직접효과) 해당 모형의 계수( $c=.01, p=.607$ )의 95% 부트스트랩 신뢰구간(-.03~.06)에 0이 포함되어서 통계적으로 유의하지 않은 것으로 검증되었다. 즉 SNS 상황비교는 신체대화, 신체감시와는 무관하게 이상섭식행동에 직접 영향을 미치지 않는 것으로 확인되었다. SNS 상황비교만으로는 이상섭식행동에 이르지 않는다는 사실을 알 수 있다.

둘째, 독립변수( $X$ )인 SNS 상황비교가 선행 매

개변수( $M_1$ )인 신체대화를 거쳐서 종속변수( $Y$ )인 이상섭식행동에 미치는 개별 매개 효과( $X \rightarrow M_1 \rightarrow Y$ )를 분석한 결과(표 3의 간접효과 중 경로 1), 해당 모형의 계수( $a_1b_1=.40(.23)=.093$ )의 부트스트랩 신뢰구간(.051~.142)에 0이 포함되지 않아서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 즉, 신체감시와는 무관하게, SNS 상황비교는 신체대화를 촉진하고( $a_1=.40, p<.001$ ), 신체대화는 이상섭식행동을 유발하는( $b_1=.23, p<.001$ ) 것으로 해석할 수 있다.

셋째, 독립변수( $X$ )인 SNS 상황비교가 후행 매개변수( $M_2$ )인 신체감시를 거쳐서 종속변수( $Y$ )인 이상섭식행동에 미치는 개별 매개 효과( $X \rightarrow M_2 \rightarrow Y$ )를 분석한 결과(표 3의 간접효과 중 경로 2), 해당 모형 계수( $a_2b_2=.26(.07)=.019$ )의 부트스트랩 신뢰구간(.005~.038)에 0이 포함되지 않으므로 간접효과가 유의한 것으로 판명되었다. 즉, 신체대화와는 무관하게, SNS 상황비교는 신체감시를 촉진하고( $a_2=.26, p<.001$ ), 신체감시는 이상섭식행동을 유발하는( $b_2=.07, p<.001$ ) 것으로 해석할 수 있다.

넷째, SNS 상황비교( $X$ )가 신체대화( $M_1$ )와 신

표 1. 측정 변수의 상관( $N=220$ )

측정 변수	1	2	3	4
1. SNS 상황비교				
2. 신체대화	.46**			
3. 신체감시	.42**	.35**		
4. 이상섭식행동	.35**	.62**	.36**	
평균( $M$ )	3.16	1.61	4.02	.33
표준편차( $SD$ )	.99	.86	.78	.36
왜도(Skewness)	-.21	1.66	-.47	1.75
첨도(Kurtosis)	-.55	2.28	.75	3.71

\*\* $p<.01$ .

체감시( $M_2$ )를 순차적으로 경유하여 이상섭식행동( $Y$ )에 미치는 다중 매개 효과( $X \rightarrow M_1 \rightarrow M_2 \rightarrow Y$ )를 분석한 결과(표 3의 간접효과 중 경로 3), 해당 모형 계수( $a_1 b_2 c_2 = .40(.18).07 = .005$ )의 부트스트랩 신뢰구간(.001~.010)은 0을 포함하지 않으므로 간접 효과가 유의한 것으로 판명되었다. 즉, SNS 상향 비교는 신체대화를 촉진하고( $a_1 = .40, p < .001$ ), 신체 대화는 다시 신체감시를 유발하며( $b_2 = .18, p < .001$ ), 신체감시는 이상섭식행동을 초래하는( $b_2 = .07, p < .001$ ) 것으로 판명되었다. 이로부터 신체 대화와

신체감시의 선후 매개 효과가 확인되었다.

다섯째, 모든 개별 매개 효과들의 총합(.093+.019+0.005)인 총 간접(매개) 효과의 계수는 .116이고 부트스트랩 신뢰구간(.077~.162)도 0을 포함하지 않으므로 유의한 것으로 확인되었다. 따라서 SNS 상향 비교는 신체 대화와 신체감시를 순차적으로 경유하여 이상섭식행동에 영향을 미치는 사실을 확인할 수 있다. SNS 상향 비교가 이상섭식행동에 미치는 직접효과는 유의하지 않은 관례로( $c' = .01, p = .607$ ), 신체 대화와 신체감시는 완전

표 2. SNS 상향비교(X)와 이상섭식행동(Y)의 관계에서 신체대화(M1), 신체감시(M2)의 다중 직렬 매개 효과 분석 결과

종속변수	독립변수	B	SE	t	95% 신뢰구간		F	R <sup>2</sup>
					LL	UL		
이상섭식행동	상향비교 <sup>a</sup>	.128	.023	5.567***	.083	.173	30.995***	.125
신체대화	상향비교 <sup>a</sup>	.399	.052	7.667***	.297	.502	58.784***	.212
신체감시	상향비교 <sup>a</sup>	.261	.053	4.886***	.156	.366	28.706***	.209
	신체대화	.178	.062	2.889**	.057	.299		
이상섭식행동	상향비교 <sup>a</sup>	.012	.023	.515	-.033	.056	50.575***	.413
	신체대화	.232	.025	9.253***	.183	.282		
	신체감시	.072	.027	2.645**	.018	.125		

주. LL=Lower Limit, UL=Upper Limit.

<sup>a</sup> SNS 상향비교  
 \*\*\* $p < .001$ , \*\* $p < .01$ .

표 3. 간접효과 경로와 부트스트랩 분석 결과

	effect	SE	t	95% 신뢰구간	
				Boot LLCI	Boot ULCI
총효과	.128	.023	5.567***	.083	.173
직접효과	.012	.023	.515	-.033	.056
간접효과					
총 간접효과	.116	.022		.077	.162
$X \rightarrow M_1 \rightarrow Y$	.093	.023		.051	.142
$X \rightarrow M_2 \rightarrow Y$	.019	.009		.005	.038
$X \rightarrow M_1 \rightarrow M_2 \rightarrow Y$	.005	.002		.001	.010

주. X=SNS 상향비교;  $M_1$ =신체대화;  $M_2$ =신체감시; Y=이상섭식행동  
 \*\*\* $p < .001$ .

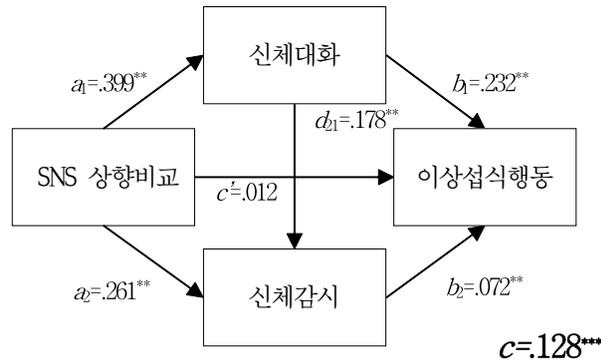


그림 2. 최종 모형

\*\* $p < .001$ , \* $p < .01$ ,  $c$ =총효과,  $c'$ =직접효과

직렬 매개 효과를 지니는 것으로 검증되었다. 결과적으로 SNS 상황비교→신체대화→신체감시→이상섭식행동 간의 전체 경로의 총효과도 유의하고( $c=.13$ , 부트스트랩 .08~.17), 전체 경로 모형의 설명력( $R^2$ )도 41%로 나타나서, 본 연구의 모형인 다중 직렬 매개 효과( $X \rightarrow M_1 \rightarrow M_2 \rightarrow Y$ )의 통계적 유의성이 최종 확인되었다.

이상의 분석 내용을 종합하여, 최종 결과 모형을 제시하면 그림 2와 같다.

## 논 의

본 연구는 25세 이하 여자 대학생들을 대상으로 SNS 상황비교와 이상섭식행동 간의 관계를 탐색하고, 양자의 관계에서 신체대화, 신체감시가 지니는 개별 매개 효과(SNS 상황비교→신체대화→이상섭식행동 간의 경로, SNS 상황비교→신체감시→이상섭식행동 간의 경로) 및 다중 직렬 매개 효과(SNS 상황비교→신체대화→신체감시→이상섭식행동의 전체 경로)를 검증하였다. 본 연구의 결과를 종합하여 학술적, 실무적 함의를 논의

해 보면 다음과 같다.

첫째, 신체대화는 신체감시와는 무관하게 SNS 상황비교와 이상섭식행동 간의 관계를 완전매개하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 SNS를 통해 자신보다 우월한 외모적, 신체적 매력을 지닌 타인들과 상황비교를 하는 사람들은 자존감, 자신감 하락 및 부정적인 자기 평가에 빠지게 되고, 그에 대한 보상과 위로를 받고자 불특정 다수의 신체대화를 더욱 빈번하게 시도한다고 보고한 다수의 선행 연구들과 맥락을 같이 한다(Arroyo & Brunner, 2016; Coming & Gondoli, 2012; Lee et al., 2013). 아울러, 여자 청소년들의 SNS 신체대화가 이상섭식행동을 초래할 수 있다고 보고한 김효진과 임성문(2015)의 연구를 부분적으로 지지한다. 우리나라의 여성 청소년들과 여대생들은 대표적인 이미지 기반 SNS인 인스타그램을 적극적으로 활용하는 경향을 보여주는데, 이를 통해 청소년·여대생들은 과대 포장되거나 미화된 이미지 및 그들이 전달하는 가치 편향적 메시지의 부정적 영향을 받게 되어, 자신의 신체상을 왜곡하고 우울, 불안, 스트레스 등에 빠지게 되며, 그러한

심리적 불안함과 괴로움 등을 먹는 즐거움으로 해소하기 위해 이상섭식행동을 나타낼 수 있다 (Lee et al., 2013). 이처럼 SNS의 과도하고도 부적절한 이용으로 인해 신체적, 심리적 건강을 훼손하는 것은 개인적으로도 불행한 일일 뿐 아니라, 가정적, 사회적, 국가적으로도 문제가 되는 일이기 때문에, SNS 상향비교와 부정적인 신체대화를 거쳐 이상섭식행동으로 이어지는 경로를 사전에 차단하고 예방할 수 있는 적절한 중재·상담 프로그램이나 사회적, 기술적 대책을 마련할 필요가 있을 것이다.

둘째, 신체감시는 신체대화와는 무관하게 SNS 상향비교와 이상섭식행동 간의 관계를 완전매개하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 빈번한 SNS 상향비교를 통해 타인이나 관찰자들의 객체화된 시선 또는 사회가 일방적으로 강요하는 왜곡된 신체적, 외모적 기준을 타율적으로 주입받은 사용자들은 스스로 자기 신체의 감시자가 된다고 보고한 Tiggemann과 Kuring(2004), Tylka와 Sabik(2010), 신체감시가 신체 수치심을 매개로 섭식장애로 이어질 수 있다고 보고한 김시연과 서영석(2011), Moradi, Dirks와 Matteson(2005)의 연구, 신체감시와 폭식 행동 간의 유의한 관계를 입증한 손은정(2013)의 연구들을 부분적, 간접적으로 지지한다. SNS의 부적절한 활용과 사회적 상향비교로 인해, 왜곡된 신체상과 외모 강박증을 내재화함으로써, 자신의 독립적인 신체상을 상실하고 자신의 신체를 스스로 객체화·도구화하는 것은 개인의 심리적, 정서적 안정, 자존감, 가치관 등과 관련하여 악영향을 미치는 일이기 때문에, SNS 상향비교와 신체감시 등이 이상섭식행동으로 악화되지 않도록 개인적, 공공적 대안을 모색

할 필요가 있을 것이다.

셋째, 신체대화와 신체감시는 SNS 상향비교와 이상섭식행동 간의 관계를 순차적으로(선후 관계로) 완전매개하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 빈번한 신체대화 참여를 통해 신체감시에 빠질 수 있다고 보고한 Wang 등(2019)의 연구, 신체감시가 신체 수치심이나 사회적 외모 불안, 신체 불만족, 신체 존중감 저하 등을 촉진함으로써, 과도한 성형 집착, 이상섭식행동 등 부정적 결과를 초래한다고 보고한 McKinley와 Hyde(1996)의 연구 등을 부분적, 맥락적으로 지지한다. 또한 자신보다 우월한 신체적, 외모적 특성이나 매력을 지닌 타인과의 상향비교는 대부분의 여성들에게 성취 불가능한 비현실적인 목표를 갖도록 유도하여 자존감, 자신감 하락, 부정적인 자기 평가 등을 유발함으로써, 이상섭식행동으로 이어질 수 있다고 보고한 다수의 연구들(Bailey & Ricciardelli, 2010; Blechert et al., 2009; Fardouly et al., 2017; Haferkamp & Krämer, 2011; Kim & Park, 2016; Leahey et al., 2007; Tamplin et al., 2018)과 부분적으로 맥락을 같이 한다.

이처럼, 신체대화, 신체감시가 개별적으로 SNS 상향비교와 이상섭식행동 간의 관계를 매개하는 동시에, 상호 순차적으로 양자를 매개하는 관계를 본 연구를 통해 동시에 확인하였다. 이를 통해, SNS 상향비교가 이상섭식행동으로까지 악화되는 과정에서 점진적으로 나타나는 외모와 신체에 관련된 다양한 심리, 감정, 태도(신체 수치심, 신체 불만족, 사회적 외모 불안, 신체 존중감 저하, 자율적 신체 의식 결여, 성형 집착 등)의 층차와 위계를 확인하면서, 신체대화와 신체감시가 이들을 중간에서 유의하게 부추기고 심화한다는 사실을

새롭게 확인하였다. SNS를 통해 진행되는 타율적 신체대화와 신체감시 간의 연속적, 순환적 관계에 대한 검증된 결과를 토대로, 특히 신체대화를 통해 사회적 외모 불안, 객체화된 신체 의식 등을 사회적으로 확대 재생산하는 과정을 방지하면서, 각 개인에게 자신의 신체와 외모에 대한 자존감이나 심리적 안정감 등을 심어주는 데 주력할 필요가 있을 것이다.

이상과 같은 연구 결과를 토대로 향후 시도할 수 있는 치료적 개입을 모색해 보면 다음과 같다. 우선, 특정 개인의 부정적 신체대화를 촉발하는 요인(친구의 발언, 자신의 부정적인 믿음, 가족의 비난 등)들을 파악하고 신체대화의 빈도나 중증도를 정확하게 조사한 후, 이를 토대로 신체대화 의도를 느낄 때마다 주변인들의 지원과 상호 협력하에 인지행동치료의 사고 중지 기법(Thought Stopping Technique) 등을 이용하여 신체대화를 중지하도록 적극적으로 권장하고 유도해야 할 것이다. 부정적인 습관을 극복하려는 개인 스스로의 자구 노력과 긍정적 의지도 절대적으로 필요할 것이다. 이와 더불어, 자기 신체를 있는 그대로 받아들이고 사랑하고 존중하는 ‘자기 몸 긍정주의 운동(body positivity movement)’을 안내하고 권장하는 등 신체에 대한 자율적, 긍정적 메시지를 전 사회적으로 공유·확산시킬 수 있는 방안을 다방면에서 모색해야 할 것이다. 이 같은 다양한 대안과 해법의 모색을 통해, 청년층의 신체적, 심리적 건강 및 인생의 가치관 등을 크게 훼손하는 이상섭식행동과 객체화된 신체 의식, 사회적 외모·신체 불안감 등을 예방하고 관리하는 데 개인적, 사회적 노력을 집중해야 할 것이다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은

다음과 같다.

첫째, 본 연구는 SNS를 자주 활용하는 여대생들 전체를 조사 대상으로 삼은 것이 아니라, 본 연구가 실시한 설문조사에 응한 응답자들만을 조사 대상으로 삼은 표본 조사 방식을 채택하였다. 따라서 본 연구의 결과 및 결론을 일반화하는 데에는 신중을 기해야 한다.

둘째, 온라인 조사의 특성상 연구 대상 조건에 부합하지 않는 대리인에 의해 수행되었을 가능성도 배제하기 어렵다. 온라인 조사 중에서도 개인이 설문을 시행하는 경우 이러한 위험성이 더욱 높아질 수 있다. 본 연구에서는 리서치 전문 회사에 위탁하여 설문 대상 선별을 위한 정보를 우선 수집한 뒤 대상자가 아닌 경우 참여를 강제 종료시키는 등의 안전장치를 활용함으로써, 이런 위험성을 최대한 차단하고자 하였다.

셋째, SNS 신체대화 질문지는 국내에서 타당화가 이루어지지 않아 연구자가 번안하여 사용하였다. 연구자가 번안한 질문지를 영어에 능통한 임상심리학 박사 1명이 역번역하였고, 두 종류의 번역본을 임상심리학 전공 교수가 재검토함으로써 최종 문항을 확정하였다. 본 연구에서 약식으로 개발한 신체대화 질문지의 신뢰도는 양호하였고, 연구 결과도 유의하였지만, 향후 연구에서는 전문적인 타당화 연구를 고려해야 할 것이다.

본 연구의 의의와 시사점은 다음과 같다.

첫째, 소셜 네트워크 서비스의 이용률이 높아짐에 따라 폐해나 부작용도 그에 비례하여 증가하고 있으며, 이상섭식행동도 대표적인 폐해이자 위험요인으로 지적되고 있다. 그럼에도 불구하고, 관련 주체의 연구는 다소 부족한 실정이었다. 이러한 부족한 점을 인식하면서, 본 연구는 SNS 상황비교가

이상섭식행동에 미치는 영향 및 신체대화와 신체 감시의 순차적인 다중 직렬 매개 효과를 검증함으로써, SNS 서비스의 부작용을 세밀하고 다각적으로 입증하였다. 이를 통해, 본 연구는 SNS 서비스 및 이상섭식행동 관련 연구 분야의 주제를 확장하고 방법론을 심화하는 데 기여하였다. 이는 본 연구의 학술적, 이론적 시사점일 것이다.

둘째, SNS 상향비교와 이상섭식행동 간의 관계에서 신체대화와 신체감시의 순차적, 선후적 매개 효과를 확인함으로써, SNS 이용자들의 이상섭식행동에 대한 위험 요인을 파악하였고, 이를 통해 이상섭식행동을 사전에 진단·예방하고 억제할 수 있는 행동적, 심리적 토대 자료를 구축하였다. 이러한 자료는 청소년·청년층의 이상섭식행동은 물론, 외모·신체 관련 인지적, 심리적 문제나 병리현상 등을 초기에 발견하여 적절한 치유·중재를 제공하는 데 유효한 지침으로 활용될 수 있을 것이다. 이는 본 연구의 중요한 실무적, 교육적 시사점이 될 것이다. 본 연구의 결과 및 결론이 청소년·청년층의 외모 관련 심리적, 인지적 문제를 해소하고 이상섭식행동도 사전에 예방하는 과정에서 유효한 이론적, 실무적 지침으로 활용되기를 기대한다.

## 참 고 문 헌

권유진 (2016). 소셜 네트워크 서비스 특성과 소비자-브랜드 관계연구 : 패션브랜드의 SNS를 중심으로. 서울: 한림원.  
 김미애 (2014). 폭식행동에 대한 이중경로 모형의 검증 : 내적 자각, 정서적 섭식의 매개효과와 정서전염의 조절효과를 중심으로. 인천대학교 대학원 박사학위

논문.

김시연, 백근영, 서영석 (2010). 대인 성적 대상화 경험과 외모에 대한 사회문화적 기준의 내면화가 섭식장애 증상에 미치는 영향: 무용 전공 여대생과 일반 여대생 비교. 한국심리학회지: 여성, 15(4), 613-634.  
 김시연, 서영석 (2011). 음악방송 노출을 통한 성적대상화 경험이 여자고등학생의 부정적 섭식행동, 수행불안 및 학습몰입에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(4), 1137-1160.  
 김완석, 유연재, 박은아 (2007). 한국판 객체화 신체외식 척도 (K-OBCS): 개발과 타당화. 한국심리학회지: 일반, 26(2), 329-349.  
 김효진, 임성문 (2015). 여자 청소년의 소셜미디어 이용과 이상섭식행동의 관계: 신체대화와 유명인숭배의 매개효과. 청소년학연구, 22(8), 25-52.  
 배성환 (2011). SNS 파워 마케팅 : 소리 없이 세상을 지배한다. 서울: 명진출판.  
 손은정 (2011). 완벽주의, 자기비난, 자기의식, 신체불만족 및 신경성 폭식증 증상 간의 관계. 한국심리학회지: 일반, 30(1), 165-183.  
 손은정 (2013). 여대생의 폭식행동에 대한 다차원적 모형의 검증. 한국심리학회지: 여성, 18(1), 109-128.  
 양혜승 (2015). 상대적 박탈감은 언제 발생하는가?: 등장인물의 특성 및 수용자 개인의 속성이 상향비교 감정에 미치는 영향. 한국방송학보, 29(6), 137-171.  
 이민규, 고영택, 이해경, 황을지, 이영호 (2001). 한국판 식사태도검사-26 (Eating Attitude Test-26; KEAT-26)의 타당화. 정신신체의학, 9(2), 153-63.  
 이민규, 이영호, 박세현, 손창호, 정영조, 홍성국, 이병관, 장필립, 윤애리 (1998). 한국판 식사태도검사-26(The Korean Version of Eating Attitudes Test-26; KEAT-26) 표준화연구 I: 신뢰도 및 요인분석. 정신신체의학, 6(2), 155-175.  
 이장한, 조아라 (2013). 성차에 따른 신체 비교와 신체 불만족 간의 관계 연구. 한국심리학회지: 건강, 18(1), 105-120.  
 이화경 (2009). 자기지각과 이상섭식행동의 구조 모형.

- 세종대학교 대학원 박사학위논문.
- 장성화, 이주연, 이효자, 최성열, 최은희, 황윤미 (2016). 내가 직접 실행해보는 SPSS, AMOS 통계분석. 서울: 동문사.
- 장지원, 이지연, 장진이 (2012). 여고생의 대인 성적 대상화 경험과 성형의도의 관계: 외모에 대한 사회문화적 가치의 내면화, 신체감시, 신체수치심의 매개효과. *한국심리학회지: 여성*, 17(4), 559-577.
- 정소라, 현명호 (2015). SNS 이용자의 상황비교 경험과 우울의 관계에서 열등감의 매개효과 및 자기개념 명확성의 중재효과: 페이스북을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 20(4), 703-717.
- 정소라, 현명호 (2017). SNS 이용강도와 우울의 관계에서 인지적 유연성에 의해 조절된 상황비교의 매개효과: 인스타그램을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 22(4), 1035-1053.
- 정수인, 양수진 (2020). 성인 초기 여성의 이미지 기반 SNS의 과도한 사용과 이상섭식행동의 관계: 객체화된 신체외모와 외모 거부민감성의 매개효과. *한국심리학회지: 여성*, 25(1), 49-69.
- 홍혜정 (2022). 폭식 문제행동 여성 대상 비대면 마음챙김 기반 섭식 프로그램의 효과. 대구대학교 대학원 박사학위논문.
- Arroyo, A., & Brunner, S. R. (2016). Negative body talk as an outcome of friends' fitness posts on social networking sites: Body surveillance and social comparison as potential moderators. *Journal of Applied Communication Research*, 44(3), 216-235.
- Arroyo, A., & Harwood, J. (2012). Exploring the causes and consequences of engaging in fat talk. *Journal of Applied Communication Research*, 40(2), 167-187.
- Arroyo, A., Segrin, C., & Andersen, K. K. (2017). Intergenerational transmission of disordered eating: Direct and indirect maternal communication among grandmothers, mothers, and daughters. *Body Image*, 20, 107-115.
- Arroyo, A., Segrin, C., & Harwood, J. (2014). Appearance-related communication mediates the link between self-objectification and health and well-being outcomes. *Human Communication Research*, 40(4), 463-482.
- Bailey, S. D., & Ricciardelli, L. A. (2010). Social comparisons, appearance related comments, contingent self-esteem and their relationships with body dissatisfaction and eating disturbance among women. *Eating Behaviors*, 11(2), 107-112.
- Blechert, J., Nickert, T., Caffier, D., & Tuschen-Caffier, B. (2009). Social comparison and its relation to body dissatisfaction in bulimia nervosa: evidence from eye movements. *Psychosomatic Medicine*, 71(8), 907-912.
- Britton, L. E., Martz, D. M., Bazzini, D. G., Curtin, L. A., & LeaShomb, A. (2006). Fat talk and self-presentation of body image: Is there a social norm for women to self-degrade? *Body Image*, 3(3), 247-254.
- Bue, A. C. C. (2020). The looking glass selfie: Instagram use frequency predicts visual attention to high-anxiety body regions in young women. *Computers in Human Behavior*, 106329.
- Clarke, P. M., Murnen, S. K., & Smolak, L. (2010). Development and psychometric evaluation of a quantitative measure of "fat talk". *Body Image*, 7(1), 1-7.
- Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2017). The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body Image*, 23, 183-187.
- Coming, A. F., & Gondoli, D. M. (2012). Who is most likely to fat talk? A social comparison perspective. *Body Image*, 9(4), 528-531.
- Fardouly, J., Pinkus, R. T., & Vartanian, L. R. (2017). The impact of appearance comparisons made

- through social media, traditional media, and in person in women's everyday lives. *Body Image*, 20, 31-39.
- Feinstein, B. A., Hershenberg, R., Bhatia, V., Latack, J. A., Meuwly, N., & Davila, J. (2013). Negative social comparison on facebook and depressive symptoms: Rumination as a mechanism. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(3), 161-170.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206.
- Gamer, D. M., & Garfinkel, P. E. (1979). The eating attitudes test: An index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 9, 273-279.
- Gamer, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y., & Garfinkel, P. E. (1982). The eating attitudes test: psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine*, 12, 871-878.
- Gilbert, D. T., Giesler, R. B., & Morris, K. A. (1995). When comparisons arise. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(2), 227-236.
- Goethals, G. R. (1986). Social comparison theory: Psychology from the lost and found. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12(3), 261-278.
- Haferkamp, N., & Krämer, N. C. (2011). Social comparison 2.0: examining the effects of online profiles on social-networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(5), 309-314.
- Haines, J., Neumark-Sztainer, D., Eisenberg, M. E., & Hannan, P. J. (2006). Weight teasing and disordered eating behaviors in adolescents: Longitudinal findings from project EAT (Eating Among Teens). *Pediatrics*, 117(2), e209-e215.
- Han, M. (2003). Body image dissatisfaction and eating disturbance among Korean college female students: Relationships to media exposure, upward comparison, and perceived reality. *Communication Studies*, 54(1), 65-78.
- Hayes, A. F. (2015). Process macro를 이용한 매개분석 · 조절분석 및 조절된 매개분석 [Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach]. (이형권 역). 서울: 신영사. (원전은 2013에 출판)
- Hogue, J. V., & Mills, J. S. (2019). The effects of active social media engagement with peers on body image in young women. *Body image*, 28, 1-5.
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100-110.
- Jones, M. D., Crowther, J. H., & Ciesla, J. A. (2014). A naturalistic study of fat talk and its behavioral and affective consequences. *Body Image*, 11(4), 337-345.
- Kim, M., & Park, W. (2016). Who is at risk on Facebook? The effects of Facebook News Feed photographs on female college students' appearance satisfaction. *The Social Science Journal*, 53(4), 427-434.
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). New York: The Guilford Press.
- Leahey, T. M., Crowther, J. H., & Mickelson, K. D. (2007). The frequency, nature, and effects of naturally occurring appearance-focused social comparisons. *Behavior Therapy*, 38(2), 132-143.
- Lee, H. E., Taniguchi, E., Modica, A., & Park, H. (2013). Effects of witnessing fat talk on body

- satisfaction and psychological well-being: A cross-cultural comparison of Korea and the United States. *Social Behavior and Personality*, 41(8), 1279-1295.
- Lockwood, P., & Kunda, Z. (1997). Superstars and me: Predicting the impact of role models on the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(1), 91-103.
- Lup, K., Trub, L., & Rosenthal, L. (2015). Instagram #instasad?: Exploring associations among instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(5), 247-252.
- Madowitz, J., Knatz, S., Maginot, T., Crow, S. J., & Boutelle, K. N. (2012). Teasing, depression and unhealthy weight control behaviour in obese children. *Pediatric Obesity*, 7(6), 446-452.
- Mai-Ly, N. S., Robert, E. W., & Linda, K. A. (2014). Seeing everyone else's highlight reels: How Facebook usage is linked to depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(8), 701-731.
- McKinley, N. M., & Hyde, J. S. (1996). The objectified body consciousness scale: Development and validation. *Psychology of Women Quarterly*, 20(2), 181-215.
- Meier, E. P., & Gray, J. (2014). Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(4), 199-206.
- Mills, J., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2016). Fat talk and its relationship with body image disturbance. *Body Image*, 18, 61-64.
- Mills, J., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2017). Fat talk and body image disturbance: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Women Quarterly*, 41(1), 114-129.
- Moradi, B., Dirks, D., & Matteson, A. V. (2005). Roles of sexual objectification experiences and internalization of standards of beauty in eating disorder symptomatology: A test and extension of objectification theory. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 420-428.
- Mussweiler, T., Ruter, K., & Epstude, K. (2006). The why, who, and how of social comparison: A social-cognition perspective. In S. Guimond (Ed.), *Social comparison and social psychology: Understanding cognition, intergroup relations, and culture*. (pp. 33-54) New York: Cambridge University Press.
- Ousley, L., Cordero, E. D., & White, S. (2007). Fat talk among college students: How undergraduates communicate regarding food and body weight, shape & appearance. *Eating Disorders*, 15(1), 73-84.
- Ousley, L., Cordero, E. D., & White, S. (2008). Eating disorders and body image of undergraduate men. *Journal of American College Health*, 56(6), 617-622.
- Polivy, J., & Herman, C. P. (2002). Causes of eating disorders. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 187-213.
- Reis, T. J., Gerrard, M., & Gibbons, F. X. (1993). Social comparison and the pill: Reactions to upward and downward comparison of contraceptive behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 19(1), 13-20.
- Rodin, J., Silberstein, L., & Striegel-Moore, R. (1984). Women and weight: A normative discontent. *Nebraska Symposium on Motivation*, 32, 267-307.
- Royal, S., MacDonald, D. E., & Dionne, M. M. (2013). Development and validation of the Fat Talk Questionnaire. *Body Image*, 10(1), 62-69.
- Rudiger, J. A., & Winstead, B. A. (2013). Body talk and body-related co-rumination: Associations

- with body image, eating attitudes, and psychological adjustment. *Body Image*, 10(4), 462-471.
- Salk, R. H., & Engeln-Maddox, R. (2011). "If you're fat, then I'm humongous!" Frequency, content, and impact of fat talk among college women. *Psychology of Women Quarterly*, 35(1), 18-28.
- Salovey, P., & Rodin, J. (1984). Some antecedents and consequences of social-comparison jealousy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(4), 780-792.
- Shannon, A., & Mills, J. S. (2015). Correlates, causes, and consequences of fat talk: A review. *Body Image*, 15, 158-172.
- Sharpe, H., Naumann, U., Treasure, J., & Schmidt, U. (2013). Is fat talking a causal risk factor for body dissatisfaction? A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 40(7), 643-652.
- Stice, E., & Shaw, H. E. (1994). Adverse effects of the media portrayed thin-ideal on women and linkages to bulimic symptomatology. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 13(3), 288-308.
- Suls, J., Martin, R., & Wheeler, L. (2002). Social comparison: Why, with whom, and with what effect?. *Current Directions in Psychological Science*, 11(5), 159-163.
- Tamplin, N. C., McLean, S. A., & Paxton, S. J. (2018). Social media literacy protects against the negative impact of exposure to appearance ideal social media images in young adult women but not men. *Body Image*, 26, 29-37.
- Testa, M., & Major, B. (1990). The impact of social comparisons after failure: The moderating effects of perceived control. *Basic and Applied Social Psychology*, 11(2), 205-218.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Tiggemann, M., & Kuring, J. K. (2004). The role of body objectification in disordered eating and depressed mood. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(3), 299-311.
- Tylka, T. L., & Sabik, N. J. (2010). Integrating social comparison theory and self-esteem within objectification theory to predict women's disordered eating. *Sex roles*, 63(1-2), 18-31.
- Tylka, T. L., & Subich, L. M. (2004). Examining a multidimensional model of eating disorder symptomatology among college women. *Journal of Counseling Psychology*, 51(3), 314.
- Tzoneva, M., Fomey, K. J., & Keel, P. K. (2015). The influence of gender and age on the association between "fat-talk" and disordered eating: An examination in men and women from their 20s to their 50s. *Eating Disorders*, 23(5), 439-454.
- Vaughan, K. K., & Fouts, G. T. (2003). Changes in television and magazine exposure and eating disorder symptomatology. *Sex Roles*, 49(7), 313-320.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222.
- Wang, Y., Wang, X., Yang, J., Zeng, P., & Lei, L. (2019). Body talk on social networking sites, body surveillance, and body shame among young adults: The roles of self-compassion and gender. *Sex Roles*, 82, 1-12.
- Wheeler, L., & Miyake, K. (1992). Social comparison in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(5), 760-773.
- White, J. B., Langer, E. J., Yariv, L., & Welch, J. C.

(2006). Frequent social comparisons and destructive emotions and behaviors: The dark side of social comparisons. *Journal of Adult Development, 13*(1), 36-44.

원고접수일: 2022년 9월 17일

논문심사일: 2022년 10월 24일

게재결정일: 2022년 12월 14일

# Relationship between Upward Social Comparison on Image-Based SNS and Disordered Eating Behavior: Role of Body Talk and Body Surveillance

Sumin Lee

Ok-kwi Cho

Department of Psychology, Kyungnam University

The purpose of this study was to examine the role of body talk and body surveillance in the relationship between upward social comparison on image-based SNS and disordered eating behavior. For this purpose, online survey was conducted on 220 female college students aged 19 to 25 years. They completed the Korean Version of Eating Attitude Test-26(KEAT-26), Upward Social Comparison on Instagram, Body Talk Questionnaire on Instagram, and Body Surveillance scale. Findings were as follows. First, upward social comparison on image-based SNS showed significant correlations with body talk, body surveillance, and disordered eating behavior. Second, sequential mediating effects of body talk and body surveillance on the relationship between upward social comparison on image-based SNS and disordered eating behavior were statistically significant. Finally, based on results of this study, implications for disordered eating behavior and limitations of this study were discussed.

*Keywords:* body talk on image based SNS, disordered eating behavior, upward social comparison, body surveillance